

ウォーキング セミナー

参加費
700円
(要予約)

TAG Walk測定 (タグウォーク)

軽量のセンサーを腰につけて10m往復するだけ。「動き」「体重移動」「前後/左右バランス」「速さ」「リズム」をレーダーチャートで見える化し、転倒リスクや下肢機能を評価します。



歩き方をチェック!



ウォーキング指導あり

たのしく歩く

正しく歩く

日程

7月29日 (金)

①9:30~10:30

②11:00~12:00

定員

①5名 (先着順)

②5名 (先着順)

場所

香川県立武道館

講師

藤田 洋一

(健康運動指導士・シンコースポーツインストラクター)

ご予約・お問い合わせ

香川県立武道館 受付まで

TEL

087-821-5125